Esperantista Vegetarano

2019/1

BULTENO DE TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO

MARK FETTES
intervjuo

URTIKO
ecoj kaj receptoj

PLASTORUBO
ekologie

UK EN LAĤTI
utilaj frazoj en la finna



Esperantista Vegetarano 2019 /1

Organo de TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO (TEVA)
Kunlaboranta kun UEA, kaj Membro de IVU kaj EVU
Movado fondita en 1908 – unua Honora Prezidanto Lev N. Tolstoj

Enhavo

Titolpaĝe: Urtiko, vd. la artikolon de Filomena Canzano sur p. 15. (fonto de la foto: *pixabay.com).* **Dorskovrile:** montara deklivo en Hungario kun ursaj ajloj (*Allium ursinum*) (foto de Jozefo Németh)

Limdato por sendi kontribuaĵojn por EV 2019/2: la 30a de septembro 2019

Redaktis kaj kompostis: József NÉMETH.
Kunlaboris: Luiza CAROL, Heidi GOES, Rob MOERBEEK, Dorota RODZIANKO, Russ WILLIAMS.
Poŝta adreso ĉe: József NÉMETH, HU-8531 IHÁSZ, Fő u. 41/5, Hungario.
💻: jozefo.nemeth@gmail.com
Presita ĉe *Fork,* Slovakio. ISSN 2075-1346

Karaj membroj kaj subtenantoj!

Por la unua fojo mi alskribas vin kiel prezidanto de TEVA, post periodo de pli ol tri jaroj ekster la estraro. En la elektoj fine de 2018 partoprenis 20 membroj. Elektiĝis ĉiuj tri kandidatoj.

La estraro konsistas el du malnovaj estraranoj, kaj du novuloj:

– prezidanto: Heidi Goes (Belgio),
– vicprezidanto, redaktoro de nia bulteno: Jozefo Nemeth (Hungario),
– respondeculo pri membrovarbado kaj pri internaciaj organizoj: Liang Ziming (Ĉinio),
– ĝenerala sekretario, kasisto: Dorota Rodzianko (Slovakio).



Dorota estis invitita al la estraro pro la sperto kaj agemo, kaj taŭgeco por la vakanta posteno en la estraro. Ŝi aldoniĝis oficiale al la elektita triopo dum nia unua kunsido, la 16-an de marto. Post tiu kunsido la nova estraro anonciĝis en nia Facebook-paĝo kaj en la listo de esperantistoj-vegetaranoj (google grupoj), kie vi espereble jam legis la novaĵon.

Sed nun vi povas legi diversajn artikolojn en ĉi tiu bulteno: interalie intervjuon kun la prezidanto de UEA, Mark Fettes. Atentu ankaŭ la mezajn paĝojn, kiuj multe utilos se vi iras al la Universala Kongreso en Finnlando.

Fine... ni alvokas niajn membrojn, eks-membrojn, interesiĝantojn, sekvi nian agadon, kaj provi helpi nin reaktivigi la asocion. Ni publikigos ofte ideojn, alvokojn,... en nia Facebook-paĝo kaj en la jam nun tute novstila retejo (danke al Dorota, https://vegetarismo.info/). Sciigu al ni viajn ideojn, opiniojn pri tiuj paĝoj kaj pri nia revuo. Ni kune revigligu TEVA!

Heidi GOES (Belgio)

Intervjuo kun Mark FETTES (Kanado)



EV: Ĉu vi estas vegetarano aŭ vegano?

MF: Mi kutime nomas min vegetarano, jam de multaj jaroj. 99%-e tio estas vera. De tempo al tempo mi manĝas fiŝaĵon, ĉefe salmon, kiu en mia loĝloko Brita Kolumbio estas kerna parto de la tradicia manĝokulturo, jam milojn da jaroj. Sed por mi tio fariĝas pli kaj pli escepta, ĉar en la nuna stato de la maroj kaj riveroj, iu ajn konsumado komencas sentiĝi troekspluata.

EV: Kial vi vegetaraniĝis?

MF: La plej granda rekta influo estis mia onklo Kristoforo, kiu same instigis min al esperantistiĝo. Por li temas pri etika sinteno rilate al la traktado de bestoj kaj ankaŭ pli vaste al la tera ekologio, kaj tio validas ankaŭ por mi.

EV: Kiam vi vegetaraniĝis kaj ĉu en la tempo kiam vi vegetaraniĝis estis facile tion fari?

MF: Mi komencis ĉefe manĝi vegetare jam kiam mi forlasis la hejmon, 19-jara, do antaŭ preskaŭ 40 jaroj. Kompreneble en tiu tempo estis pli malfacile. Mi memoras, kiom senfantaziaj estis la tiamaj kuirlibroj por vegetaranoj! Vera malreklamo por tiu vivelekto. Kaj nur tre malofte restoracioj proponis vegetarajn alternativojn, precipe ekster Britio, kie mi loĝis kiel studento. Mi memoras miajn tiamajn vojaĝojn tra orienta Eŭropo, kiam oni devis kontentiĝi per salatoj, foje kun ovo aŭ fromaĝo.

EV: Kio estis malfacila en vegetaraniĝo?

MF: Por mi la plej tikla demando ĉiam estis la societa: kiel konduti ĝentile, kiam la homoj ĉirkaŭ vi jam aŭtomate supozas, ke viando estas esenca aspekto de la gastigado aŭ kunĝuado? Mi ofte forgesis averti la homojn, kaj en tiaj cirkonstancoj foje cedis al lokaj kutimoj aŭ atendoj. En la propra privata vivo mi tute ne renkontis malfacilaĵojn. Mia edzino estis same vegetarema, kaj ni simple aranĝis nian familian vivon laŭ tiu principo.

EV: Kio estis unua en via vivo: vegetarismo aŭ Esperanto?

MF: Ili samtempis, pli-malpli – kiel mi jam indikis, la unua instigo por ambaŭ venis de mia onklo, kiam li vizitis nin en Nov-Zelando kiam mi estis ĉ. 14-jara. Kaj ambaŭ disvolviĝis iom post iom, fariĝante veraj vivprincipoj nur dekon da jaroj poste.

EV: Ĉu via familio estas vegana?

MF: Mia filino Katlina, nun 21-jara, estas preskaŭ 100%-e vegana. Ŝiaj fratoj bedaŭrinde neniam montris emon sekvi ŝin, kvankam ili certe manĝas malpli da viando ol estas kutime inter iliaj samaĝuloj. Pri la onklo kaj edzino mi jam rakontis. Ankaŭ mia fratino estis dum pluraj jaroj vegetarano, sed ŝi nun fariĝis iom malpli strikte observema.

*EV: Kion vi pensas pri la veg*anaj proponoj por manĝoj dum E-eventoj – ĉu sufiĉa propono?*

MF: Mi vidas ke la movado evoluas tiurilate, en iom simila ritmo kiel la ĉirkaŭa socio. Oni eble atendus, pro la relative granda proporcio de vegetaranoj inter esperantistoj, ke niaj aranĝoj estus pli avangardaj tiurilate. Sed mi vidas ankaŭ relative grandan konservativemon en la movado, ian malŝaton al ŝanĝoj. Eble por lingvokomunumo finfine necesas tia kultura trajto. Ĉiukaze mi plenkonsente aliĝas al kritikoj de la limigita vegetara manĝoferto en multaj aranĝoj, inkluzive de UK.

EV: Kion vi pensas pri TEVA? Pri kio ĝi okupiĝu/fokusiĝu laŭ vi?

MF: En la nuna mondo estas relative facile informiĝi pri vegetarismo en monda skalo – mi ne persone sentas grandan bezonon de tio, kvankam povus

esti malsame en aliaj landoj. Kion mi jes ŝatus vidi, tio estus energia informado pri Esperanto inter vegetaranoj, kiuj jam faris tiun konscian decidon: adapti sian vivstilon al la bezonoj de la planedo kaj la etiko de interspeciaj rilatoj. Mi vidas tie sufiĉe grandan paralelecon.

EV: Kio estas via plej ŝatata manĝo?

MF: Mi fakte ŝatas la diversecon de vegetaraj kuirstiloj. En diversaj okazoj mi povas tre ĝui manĝojn ĉinajn, malajziajn, baratajn, libanajn, etiopajn, italajn, francajn ktp. Se mi devus elekti, mia prefero verŝajne irus al la barata kuirarto, kvankam ĝi mem entenas jam grandan varion.

EV: Ĉu vi ŝatas kuiri?

MF: Mi kuiras jam de la junaĝo. Dum niaj infanoj kreskis (la plej aĝa estas jam 24-jara), ni pli-malpli ĉiuvespere kunmanĝis hejmfaritajn pladojn de plej diversaj specoj, kaj mi ofte estis la kuiristo, ĉar mia universitata laboro lasis pli da fleksebleco pri horoj. Mi do sentas min tre hejme en kuirejo kaj ŝatas kuiri pladojn el ĉiuj tiuj mondregionoj jam menciitaj, plus aliaj, ekzemple la korean *bibimbap* aŭ la hispanan *paella* en vegetaraj versioj.

EV: Ĉu vi estas pasiva aŭ aktiva vegetarano?

MF: Io inter la du. Vegetaraneco ŝajnas al mi grava elemento de etike orientita vivo, sed evidente ne la sola, do mi ne emas insisti pri ĝi. Tamen mi volonte mencias mian vegetaranecon, kaj se homoj montras intereson aŭ scivolon, mi daŭrigas pri ĝiaj multaj bonaj flankoj!

*EV: Kion vi dirus al homoj kiuj pripensas veg*aniĝi sed daŭre timas fari unuan paŝon?*

MF: Iuj homoj ŝatas fari tiajn aferojn de unu tago al alia, sed por aliaj, kiel por mi mem, povus esti pli longa kaj malrapida vojo. La grava afero estas manĝi pli konscie, inkluzive de konscia *malmultigo* de la konsumado de viando. Manĝi vegetare unu, du, tri, kvar tagojn semajne jam estas progreso. Sed la afero prefere estu ĝojo- kaj ĝuoplena! Oni trovu tian vegetaran stilon, kiu povas riĉigi la propran vivon, tiel ke ĝi ne sentiĝu kiel limigo sed kiel pordo al pli da feliĉo!

Vegane por la klimato

sendis Gary MICKLE (Germanio)

De pluraj jaroj homoj regule atentigas ĉe klimat-manifestacioj pri la kontribuo de la bredado al la tervarmiĝo kaj pri la pozitiva efiko de vegana nutromaniero por redukti la ekologian premsignon de la agrikulturo. Jam ne eblas pretervidi la veganan ĉeeston ĉe tiaj eventoj. Jen foto farita ĉe la manifestacio de "Vendredoj por estonteco" – gvidata de vendrede strikantaj lernejanoj – en Berlino 2019-03-15.





Anonceto:

En tiu ĉi numero de EV estas bildkarto de la pentraĵo „Floroj” de la pentristo Maŭro GALLETTI. Se kelkaj TEVA-anoj deziras ricevi senpage ekzemplerojn de la bildkarto, bv. sendi la peton kun la adreso al: Lilia FABRETTO – Via Pietro Cartoni 12/12 – IT-00152 ROMA, Italio, <centro.p@virgilio.it>.

Nia planedo dronas en plastorubo

de Diedrich WEIDMANN (Svislando)

Nuntempe sub la minaco de la tutmonda klimatovarmiĝo la homaro perceptas, ke la plej granda media minaco estas la CO_2-emisiado, sed fakte oni pro la aktualaj efikoj de la tuttera varmiĝo neglektis alian katastrofon, kies gigantaj dimensioj nur malrapide dum la lastaj du jaro estas ekrimarkitaj en la plublika konscio! Nia tuta planedo malrapide sed konstante rubpleniĝas per grandegaj kvantoj da mikroplastaĵoj. Koncernataj estas ĉiuj grundoj sur ĉiuj ses loĝataj kontinentoj kaj ĉiuj maroj inter Arkto kaj Antarkto.

Dum por la problemo de la CO_2-emisiado oni jam havas teknikajn solvojn anstataŭigante la fosiliajn energifontojn mondskale per sun-energio, la plastorubo restas problemo, por kiu oni ĝis nun ankoraŭ tute vane cerbumas pri eblaj solvoj. Kaj dum oni povas atendi, ke post la anstataŭigo de la lasta benzin- kaj dizelaŭtomobilo sur nia planedo la CO_2-kvanto en nia atmosfero iom post iom malmultiĝos, la plastorubo forĵetita en nian medion tie konserviĝos preskaŭ eterne, se oni ne mekanike ĝin malaperigos. Tasko praktike malplenumebla!

Se oni klasigas la historion de la homaro laŭ la homaj labor-materialoj tiam ni nuntempe post la ŝtonepoko, bronzepoko, ferepoko vivas evidente en la plastepoko. Plasto en plej diversaj formoj ludas nuntempe gravegan rolon en la ĉiutaga vivo de ĉiuj homoj sur la tuta planedo. La avantaĝoj de plasto estas multnombraj kaj evidentaj. Plasto estas malmultkoste produktebla el nafto kaj biologia rubo, plasto estas malpeza kaj malfacile korodiĝas. Ĉar plasto facile brulas, ĝi estas ankaŭ facile malaperigebla per bruligado.

La mikroplastoproblemaro

Mikroplasteroj enmediiĝas tiel, ke plasteroj en la naturo erozie diseriĝas kaj disdoniĝas akve kaj vente en la ĉirkaŭaĵo. Per rojoj kaj riveroj ili atingas lagojn kaj fine la

maron, multo tamen ankau finiĝas en la grundoj kaj atingas per la nutraĵasimilado en praktike ĉiuj organismoj sur la planedo.

Plasto tamen ne nur pere de malĝustaj pakaĵoj enmediiĝas, sed ankaŭ pere de konstrumaterialoj kaj eĉ pli terure pere de nanopartikloj, kiuj estas uzataj en la plej diversaj vivsektoroj, ankaŭ tie, kie normala homo tion ne konjektus. Tiel mikro- kaj nanoplasteroj servas kiel raspiloj, frotiloj kaj/aŭ ligiloj en kosmetikaĵoj, har- kaj korpoflegiloj, laviloj, dentopastoj, farboj, lakoj kaj konstrumaterialoj.

Ni iniciatu la mondvastan kampanjon „Ne Rubu!”! Kiel esperantistoj ni havas en niaj manoj la eblon lanĉi tra nia mondvasta reto tutmondan kampanjon sub la titolo „Ne Rubu!”

Kio estu la celo de nia kampanjo?

Ruboevitado:

La plej bona kaj efika metodo estas eviti plastrubon principe. Tio plej efike realigeblas rezignante ĉie pri plasto, kie ekzistas rilatantaj alternativoj. Speciale sensencaj kaj malnecesaj pakaĵoj precipe malpermesitu. Kial ekzemple jam enpakita objekto estas envolvita en aldona plastingo, kaj pluraj tiaj objektoj siavice estas kuntenataj per kroma plastpakaĵo? La plej ekologia pakaĵo cetere en la plej multaj kazoj estas simpla kartono, kiu en neniu kazo estu farbita kaj kovrita per plasto. Plej malbonaj estas pakaĵoj el kombino de diversaj materialoj. Tiaj ofte nur malfacile disigeblas kaj recikligado de tiaj materialoj tial praktike maleblas.

Recikligado:

Per tiu temo ni troviĝas en la dua punkto:

Memkompreneble ankaŭ estontece estos bezonataj pakaĵoj, ĉar pakaĵoj protektas ekzemple nutraĵon de poluado kaj putrado. Nun gravas, ke tiaj pakaĵmaterialoj recikliĝu. Pro tio en la produktado gravas nur, ke la unuopaj pakaĵoj konsistu laŭeble el unu sola materialo. Samtempe la nombro de la permesitaj plastmaterialoj reduktiĝu, tiel ke la ordigado kaj ĝusta recikligado faciliĝu.

Se ekzemple tutmonde uzatas ĉiam nur la samaj du plastmaterialoj kaj papero, kartono kaj ŝtallado, tiam pere de ses malsamaj kolektujoj ĉiu rubo povus facile esti disigita kaj recikligita. Ni tiel povus transformiĝi de forĵetosocio al cirkuladsocio.

Bruligado de la restrubo:

Grandega problemo estas, ke en grandaj partoj de la mondo la restrubo ne bruliĝas, sed deponiĝas en deponejoj, kaj ne malsignifa parto pere de pluvo kaj vento forportiĝas al la medio kaj fine atingas la mondmarojn. Aparte la eŭropaj ŝtatoj povus en sia propra intereso fari celitan evoluhelpon, helpante al malpli evoluintaj landoj konstrui rubbrulejojn kaj funkci-antan senrubigan kaj recikligan sistemon. Nia kampanjo „Ne Rubu" tie celite subtenu tiajn projektojn kaj fortigu ĉe la politikistoj la konscion per mondskala premo al la publika opinio.

Ordigi kaj purigi la planedon:

Post sukcesa forigo de la kialoj de la tutmonda rubado sekvas la ordigado. Iniciatoj, kiel la plej laste lanĉita projekto Clean Ocean [Pura Oceano] kaj la plukkuradmovado plenumas tiun ĉi koncepton. Per la kampanjo „Ne Rubu!" ni volas subteni tiujn ĉi projektojn kaj naskigi multnombrajn ĉiajn aliajn ordigkampanjojn.

La specialaĵo de la agado „Ne Rubu!" estas, ke tiu ĉi kampanjo ne temas pri centre kontrolata organizaĵo aŭ aparta NRO, sed ke ĉiu unuopulo laŭ sia propra maniero povas subteni la kampanjon „Ne Rubu!". Per la kradsimbolo #NeRubu en la plej diversaj sociaj medioj, ĉiu povas raporti pri siaj propraj aktivadoj kaj mem fariĝi ambasadoro de Ne Rubu.

Pli da informoj pri la kampanjo vi trovos en la retejo *http://informejo .com/nerubu.*

Kion povas vi kiel esperantistoj fari konkrete?
- Unue vi povas traduki ĉi tiujn informojn kaj la informojn en la retejo el Esperanto al via loka lingvo.
- Due vi povas krei lokajn agadteamojn kaj konkrete pripensi, kion vi povas rekte fari en via urbo aŭ via vilaĝo.
- Trie vi povas informi vian lokan gazetaron kaj viajn lokajn mediojn pri „Ne Rubu!" kaj samtempe vi povas en ĉiuj viaj personaj kanaloj kaj viaj propraj sociaj medioj varbi por „Ne Rubu". Utiligu la stop-simbolon montritan ĉi tie (vi povas elŝuti la simbolon de la retejo) kaj enmetu ĉiam la kradsimbolon #NeRubu en viajn mesaĝojn.
- Fine vi povas subteni la kampanjon „Ne Rubu!" per via donaco tra la amasmonkolektado prezentita en la retejo. Vi povas tie subteni la platformon mem aŭ unu el la projektoj prezentitaj en la plat-

formo, kaj vi povas memkompreneble ankaŭ lanĉi amaskolektadon por via propra „Ne Rubu”-Projekto. Subtenu la kampanjon „Ne Rubu!” Fariĝu „NeRubuAmbasadoro

Ĉu estas facile ŝanĝi la dietajn kutimojn?

Recenzo de Luiza CAROL (Israelo)

Pri „La vegetara leono” de Lode VAN DE VELDE, kun ilustraĵoj de Alice GERMAIN, 2018, 48 paĝoj.

Mi konas multajn homojn, kiuj ja dezirus nutri sin sen viando, por fariĝi pli sanaj kaj samtempe por protekti la bestojn; tamen ili opinias ke estus malfacile realigi tiom drastan ŝanĝon de dieto kaj senfine prokrastas tian decidon. Mi konas eĉ infanojn kiuj pensas ĝuste same, kvankam infano ne povas diri ke li/ŝi jam de multaj jardekoj alkutimiĝis al sia nuna dieto, ĉu ne? Por tiuj kiuj pripensas ŝanĝon de dieto, tiu ĉi libro entenas tre kuraĝigan porinfanan rakonton. En ĝi temas pri leonido, kiu ekkompatis la senkulpajn bestojn per kiuj ĝia familio nutris sin. Li estis tiom decidema kaj persistema, ke li sukcesis ŝanĝi sian dieton kaj eknutris sin nur per bongustaj plantoj kaj ovoj. Li ekamikiĝis kun bubalido, gazelido kaj zebrido, kaj ludis kune kun ili.

La rakonto estas ilustrita per ĉarmaj ilustraĵoj, tiel ke vi certe ekamos la kuraĝan leonidon. Ĉu vi miras, ke mi konsideras lin kuraĝa? Jes, laŭ mi kuraĝulo li estis, ĉar necesas kuraĝo por elekti sian propran dieton kaj firme realigi drastan admirindan ŝanĝon en sia vivo.

La dua parto de la libro ne estas beletraĵo, sed artikolo pri la reala vivo. Tie vi trovos kelkajn ĝeneralajn informojn pri la normalaj leonoj, kiuj ĉasas vegetarajn bestojn por nutri sin. Sed la artikolo fokusiĝas pri la eksterordinara vivo de vera leonino, kiu dum sia tuta vivo rifuzis manĝi viandon. Vi povos vidi ankaŭ ŝian foton, kie ŝi aperas apud du kokidoj kiujn ŝi rigardas milde. Tiu

nekutima leonino vivis en Usono inter la jaroj 1946 kaj 1955 kaj estis tre fama en la tuta mondo.

En la kazo ke tiu artikolo igus vin provi ŝanĝi la dieton de via dorlot-besto, indas peti konsilon de bona bestkuracisto. Mi ja aŭdis pri vegetaraj hundoj, kiuj manĝas panon kaj terpomojn kaj ankaŭ relative multajn semojn, fabojn, ovojn k.a. Tiaj hundoj estas fortaj kaj kutime vivas longe. Katoj bezonas eĉ pli grandan procenton da proteinoj en siaj manĝaĵoj ol hundoj. Do, por nutri katon sen viando, oni devas nepre aldoni al iliaj manĝaĵoj specialajn proteinojn, kiujn la bestkuracisto rekomendus. Eĉ tiel, verŝajne la katoj revenus al siaj kutimaj ĉasadoj tuj kiam ili elirus el via domo, ĉar ĉasbestoj naskiĝas kun instinkto pri ĉasado. (Tiu rakonto pri la vegetara leonino, rilatas al TRE malkutima okazaĵo.)

Feliĉe, homoj povas tre facile vege-taraniĝi se ili deziras tion. Infanoj kaj adoleskuloj bezonas pli multajn proteinojn ol plenkreskuloj; do bona dietisto povus rekomendi al vi manĝaĵojn plenajn je proteinoj, kiel ekzemple nuksojn, semojn, tofuon, fabojn, kinoon k.a.

La tria parto de la libro enhavas 11 tre facilajn vegetarajn receptojn, kiujn la infanoj kaj la gepatroj povus prepari kune. Fakte ĉiuj receptoj ŝajnas facilegaj kaj allogaj, sed la plejmulton el ili oni povas realigi nur kun infanoj relative grandaj, al kiuj la gepatroj jam permesas uzi trancilon. Nepras la ĉeesto de plen-kreskulo, kiam necesas funkciigi miksilon, eventuale raspilon, fornon aŭ fornelon, sed la tutan reston la infano povas prepari sola. La plej facila el tiuj receptoj ŝajnas al mi tiu pri glaciaĵo. Eĉ tre eta infano, al kiu ankoraŭ ne estas permesate uzi trancilon, povas prepari tian bongustan glaciaĵon laŭ kelkaj variantoj. La recepto postulas pecojn da maturaj bananoj, kiujn oni konsilas konservi en la frostujo. Indas ne doni al la infano la banan-pecojn rekte el la frostujo, por ke ili ne estu tro malmolaj por miksado. Se oni atendas ĝis ili moliĝas, la infano povas facile enigi ilin en la miksaĵon. Por la miksado mem ne necesas miksilo, ĉar eblas uzi kuleron. (La recepto postulas sojlak-ton, sed mi anstataŭigis ĝin per rizlakto, kiun mi kutime havas en la domo. La rezulto plaĉis al mi.)

(daŭrigo sur paĝo 15-a)

Kiel mendi (vegetarajn) manĝojn en la finna

tradukis: Börje ERIKSSON (Finnlando)

Ĝeneralaj informoj:

Ankaŭ ekster la vegetara komunumo, finnoj ĝenerale nuntempe pli kaj pli komprenas kion signifas "vegetara" aŭ "vegana". Ofte oni tamen ankoraŭ pensas ke "vegetarano" manĝas fiŝaĵon aŭ kokaĵon. Ofte saĝas paroli klare pri specifaj ingrediencoj, kiujn vi volas kaj ne volas, kaj ne supozu ke funkcios simple diri "Mi estas vegetarano". En plejmultaj restoracioj estas bonaj pladoj vegetaraj, kelkfoje ankaŭ veganaj, ne nur salatoj, sed multaj legomoj, fruktoj, radikoj, fungoj, herboj, semoj, nuksoj, diversaj cerealoj kaj ne nur frititaj terpomoj! (Bv atenti ke finnaj vortoj havas la akcenton sur la unua silabo.)

Leksikono:

Jes = Kyllä, Ne = Ei

Dankon = Kiitos

Mi estas vegetarano. / Mi estas vegetaranino.

= Olen kasvissyöjä/aŭ Olen vegetariaani

Mi estas vegano./Mi estas veganino. = Olen vegaani

Kie estas vegetara restoracio? = Missä on kasvisravintola?

Ĉu estas vegetara manĝaĵo? = Onko teillä kasvisruokaa?

Ĉu estas io vegana? = Onko jotain vegaanista ruokaa?

Ĉu estas tofuo? = Onko tofua?

Ĉu tio enhavas... = Sisältääkö tämä...

...viandon? = ...lihaa?

...fiŝon? = ...kalaa?

...kokaĵon? = ...kanaa?

...lakton? = ...maitoa?

...buteron? = ...voita?

...fromaĝon? = ...juustoa?

...ovojn? = ...kananmunaa?

...laktokremon? = ...smetanaa?

...nuksojn = pähkinöitä?

...fungojn? = sieniä?

...sukeron? = sokeria?

...mielon? = hunajaa?

...salon? = suolaa?

Ĉu tio estas vegetara? = Onko tuo vegetaarinen?

Ĉu tio estas vegana? = Onko tuo vegaaninen/vegaaniruoka?

Ĉu eblas peti tion sen ... = Voiko pyytää ilman

Mi petas sen... = Pyydän ilman

Mi ne manĝas... = En syö

anstataŭ... =sen sijaan / tilalle

...viando. = ...lihaa

...fiŝo. = ...kalaa

...laktaj produktoj. = ...maitotuotteita

...bestaj produktoj. = eläintuotteita

Mi serĉas vegetaran restoracion. = Etsin kasvisravintolaa

Kie estas vegetara restoracio? = Missä on kasvisravintola?

Kie estas biologia kafejo? = Missä on ekokahvila/Luomukahvila?

Kie estas sojaj produktoj? = Missä on soijatuotteita?

Oftaj tekstoj en vendejoj kaj restoracioj - sur etikedoj de ladskatoloj, bokaloj ktp:

kanamuna = ovo

kana = kokaĵo

voi = butero

margariini = margarino

liha = viando

maito = lakto

kevyt maito = lakto kun malmulte da graso

soijamaito = sojlakto

kala = fiŝo

juusto = fromaĝo

laktoosi = laktoso

laktoositon = sen laktoso

hera = selakto (laktosero)

soija = soja

smetana = lakta kremo

kerma = kremo

eläinrasva = besta graso

kasvisrasva = planta graso

Kelkaj tradiciaj finnaj manĝaĵoj taŭgaj por vegetaranoj kaj veganoj:

kesäkeitto = somera supo

borssikeitto = ruĝa beta supo

Karjalan piirakka = Karela pirogo aŭ pasteto

piirakka = pastovolvaĵo kun elekto de internaj ingrediencoj ofte legomoj

mustikkapiirakka = mirtela pasteto, kuko

kasvistahna = ŝmiraĵo por pano

sałaatti = salato

hedelmäsalaatti = frukta salato

rosolli = salato el miksitaj kuiritaj radikoj

salaattiraaste = salato el raspita (ekzemple) brasiko, beto, karoto, ktp

Vegana pico:

Unu utila metodo por veganoj estas iri al picejo kaj mendi vegetaran picon, sed sen fromaĝo - ofte eblas peti alian ingrediencon (kutime sen aldona kosto) kiu anstataŭos la fromaĝon:

Mi petas vegetaran picon sen fromaĝo. Anstataŭ fromaĝo, mi petas... =

Pyydän kasvispizza ilman juustoa. Juuston sijaan, haluan...

ajlon = valkosipuli

ananason = ananas

artiŝokon = artisokka

topinamburon = maa-artisokka

cepon = sipuli

fungojn = sieniä

kapsikojn = paprika

kapsikojn akrajn /kapsiketojn = chili

maizon = maissi

verdajn olivojn = vihreät oliivit

nigrajn olivojn = mustat oliivit

legoman spinacon = pinaatti

tomatojn = tomaatteja

salajn kukumojn = suolakurkkuja

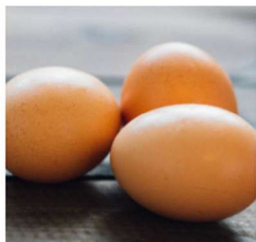
legoman kukurbon = kesäkurpitsaa

akvomelonon = vesimelooni











Anstataŭigiloj de ovoj

LINSEMOJ

1 kulero da linsemoj aŭ linfaruno + 3 kuleroj da varmeta akvo = 1 ovo

ĈIASEMOJ

1 kulero da ĉiasemoj + trionglaso da akvo = 1 ovo

AGARAGARO

1 kulero da agaragaro + 1 kulero da akvo = 1 ovo

SOJA PROTEINO

1 kulero da soja proteino + 3 kuleroj da akvo = 1 ovo

BANANO

duono da kaĉigita banano = 1 ovo

ARAKIDA BUTERO

3 kuleroj da arakida butero = 1 ovo

POMA KAĈO

3 kuleroj da poma kaĉo = 1 ovo

Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio | vegetarismo.info

Preskaŭ same facila kiel la recepto pri glaciaĵo estas tiu pri „gazpaĉo" (malvarma supo el suda Hispanio). Tiu ĉi tamen postulas uzadon de tranĉilo, do oni povas realigi ĝin nur kun iom pli grandaj infanoj. Ĝi ankaŭ postulas uzadon de miksilo, kiun plenkreskulo devas funkciigi. Fakte la recepto konsistas el bongusta salato, kiun ĉe la fino oni aliformas en malvarman supon pere de miksilo. Se oni volas lasi la infanon prifieri pri tio, ke li/ŝi jam kapablas kuiri sen ajna helpo de plenkreskulo, oni povas rezigni pri la miksado kaj uzi la saman recepton nur por prepari la salaton, ĉar ankaŭ tiu bongustas.

Min aparte entuziasmigis la recepto pri karotkuko. Ĝi postulas funkciigon de raspilo kaj forno, do la helpo de plenkreskulo nepras. Por realigi tian kukon, la infano devas esti kapabla uzi pesilon, aŭ eklerni uzi ĝin tiuokaze. La preparo mem estas ne nur facila sed ankaŭ amuza, precipe kiam venas la momento por dekoracii la kukon per nuksoj. Kiu preferas ke la kuko ne estu tre dolĉa, tiu povas rezigni pri la aldono de tre dolĉa kremo sur la jam finitan kukon. Ĝuste tion mi decidis, kaj pro tio la preparado fariĝis eĉ pli facila kaj rapida.

Aliajn receptojn mi ankoraŭ ne provis, sed ili ĉiuj ŝajnas al mi allogaj.

Mi tutkore rekomendas tiun libron kaj al infanoj kaj al iliaj gepatroj.

Urtiko

de Filomena CANZANO (Italio)

Urtiko (*urtica dioica* kaj *urtica urens*, inter la plej konataj) estas arbusteto, kiu devenas de Eŭropo, Azio, Norda Afriko kaj Norda Ameriko. Ĝi kreskas ĉefe en humidaj kaj azotriĉaj lokoj, povas atingi ĝis 2 metrojn da alteco, havas foliojn ovo-lancoformajn kun segil-dentaj ekstremaĵoj. Tiu planto estas dioika, fakte ekzistas en vira kaj ina versioj.

La inaj floroj kuniĝas en longaj kaj pendantaj spikoj, dum la viraj en rektaj spikoj.

Urtiko estas facile rekonebla laŭ siaj multaj pikiloj, kiuj igas ĝin urtikanta al tiuj kiuj tuŝas ĝin per nuda haŭto. Ĝia nomo devenas de la latina „urere" t.e. piki, bruligi. Sed kial urtiko pikas? Pro maldikegaj brulumaj plantoharoj kiuj kovras kaj la foliojn kaj la trunkojn.

La flankaj parietoj de la urtikharoj fortikiĝas per kalciaj mineraloj, dum la pinto estas silikata, preta rompiĝi por liberigi substancojn entenatajn ene de la ĉelo.

Sed kiuj kaj kiaj estas la substancoj ellasitaj per tiuj etaj hipodermaj pingloj?

La ĉefa ingredienco estas la histamino kiu estigas la pufon de la inflamo aktivigante la imunajn mekanismojn de la haŭto.

Alia substanco estas la serotonino, kiu stimulas la nervajn finaĵojn respondecajn pri la dolorpercepto.

La acetilkolino, t.e. Estera Aceta Kolino (de la greka „galo"), konata neŭrodissendilo, estas pligrandiganta la vejnojn, kio kontrahas la muskolojn.

La formaldehida acido kiu estas produktita ankaŭ de la organismo de la ruĝa formiko kiel urtikanta veneno kontraŭ aliaj bestoj.

La plantoharoj de urtiko enhavas koktelon de malsamaj substancoj, do unuopa pritraktado ne estas sufiĉa.

Ne gratu kaj ne frotu la trafitan parton, por ne rompi plue la pinglojn, puŝante ilin profunde kaj pliigante la ellason de la iritaj substancoj. Estas utile fari kompreson per oksigenata akvo aŭ kun folioj de plantago aŭ de okzalo, du plantoj kiuj kreskas kutime en la sama loko kiel urtiko.

La urtikanta kapablo perdiĝas post 12-24 horoj de la rikolto de la planto.

Por rikolti urtikon, mi sugestas uzi dikajn gantojn; se vi ne havas ilin, metu vian manon en plastan saketon kvazaŭ ĝi estus ganto. Forigu la tigon, lasu 1-2 tagojn ripozi la molajn foliojn kaj poste lavu kaj aldonu ilin al salato: ne timu, via lango kaj buŝo ne estos pikitaj!

Kiel ni utiligas urtikon?

Jam en la antikva Romo ĝi estis uzata por pretigi amfiltrilon, ĉar ŝajnis, ke ĝi estas efika afrodiziigaĵo; sacerdotinoj frapis virajn generajn organojn por redoni al ili la iaman

efikecon. Ni povas utiligi urtikon por multaj celoj: kuraca, kulinara, tekstila kaj kosmetika.

Kuraca

Ĝiaj folioj enhavas multe da fero kaj klorofilo, do ĝi estas efika por kuraci anemion, inflamon, podagron kaj reŭmatismon; ĝi enhavas ankaŭ iomete da kreatino, kiu faciligas digeston. Krome urtiko kapablas pliigi produktadon de patrina lakto, do mi sugestas al virinoj, kiuj mamnutras, ofte ĝin manĝi. Cetere ĝi estas bongusta en multaj pladoj. Ĝi estas ankaŭ elpuriga kaj refortiga. Danke al taninoj, urtiko estas tre utila ankaŭ por kuraci diareon.

Sed atentu, pro ĝia diureziga efiko, ĝi estas malrekomendinda kiam ĉeestas koraj malsanoj kaj edemoj. Kontraŭindikoj estas por gravedaj virinoj.

Tekstila

Ekde la antikveco kaj ĉefe en Norda Azio, urtiko estis uzata por eltiri teksajn fibrojn por produkti rezistajn ŝtofojn, teksaĵojn kaj tolojn. En Okcidenta Siberio, ekzistas popolo kiu kreskigas urtikon ĉirkaŭ ilia loĝejo por eltiri verdajn teksajn fibrojn preskaŭ nedetrueblajn. Kelkaj popolaj fabeloj atestas ke iam tiu ĉi tolo estis produktita de Ĉinio ĝis Norda Eŭropo. Niaj avoj, antaŭ uzado de petrolo kaj ĝiaj subproduktoj, uzis ĝin por produkti varmajn kaj naturajn vestojn sammaniere kiel kanabon kaj linon. Praktike oni batis kaj poste senfibrigis ĝin. Krome, dank' al la multa klorofilo kiun ĝi enhavas, ĝi estis uzata por kolorigi la delikatajn teksaĵojn. Ankaŭ ĝiaj radikoj estis uzataj por kolorigi teksaĵojn, sed en tiu ĉi kazo la koloro obtenita ne estas verda, sed flava pajlkoloro.

Lastatempe ĝin uzis germanoj por siaj uniformoj dum la dua mondmilito. Hodiaŭ indiĝenaj popoloj de Norda Azio uzas ĝin por obteni malglatan teksaĵon.

Kosmetika

Urtiko havas delikatan moligan efikon sur haŭton kaj pro tio oni povas uzi ĝin, en malsamaj formoj, por kuraci kelkajn haŭtajn malsanojn: ekzemon, haŭtan erupcion… Pro ĉeesto de magnezio kaj de fero ŝajnas ke ĝi fortigas harojn kaj haltigas ilian falon. Ĉu vi deziras kontroli ĉu estas vera la informo? Rikoltu 100 g da folioj, boligu ilin kun ½ litro da vinagro kaj ¼ da akvo, dum almenaŭ 20 minutoj. Malvarmigu, filtru kaj uzu tiun dekoktaĵon sur viajn harojn tuj post

ŝampuo. Frotu la harojn, atendu 10 minutojn kaj skulavu. Faru ĝin almenaŭ unufoje semajne.

Kulinara

Onidire Nebukadnecaro, la fama babilona reĝo, manĝis ekskluzive urtikon por fariĝi saĝulo. Li ne tute malpravis, ĉar ĝi estas riĉa je vitaminoj A, C kaj K, krome formaldehida acido, histamino, karoteno, tanino, azoto, fero, mineralaj saloj, kalcio, silicio, magnezio kaj fosforo. Pro tio urtiko estas taŭga dum resaniĝo, dum okazo de subnutriĝo kaj nerva elĉerpiĝo. En la kuirarto vi trovas multajn receptojn. Ĝi kaj ĉefe ĝiaj burĝonoj estas tre bonaj por pretigi krespojn, omletojn, farĉojn, minestronojn, rizotojn.

Jen kelkaj receptoj:

Rizoto, por 4 homoj:
- 320 g da rizo
- 150 g da folioj de urtiko
- 100 ml da blanka vino
- 1 blanka mezgranda cepo

Vegetala buljono (vi povas uzi karotojn, celerion, cepon ktp. Kiam la buljono estas preta, vi povas kirli ĝin por havi kremkonsistan kaj densan kunmetaĵon)
- 40 g da butero
- 60 g da raspita seka fromaĝo
- Salo, pipro, olivoleo (aŭ alia oleo)

Tranĉu pecete la cepon kaj kuiru en malmulta oleo ĝis ĝi estas orkolora. Aldonu kaj rostu iomete la rizon kaj kunmetu la blankan vinon. Aldonu la buljonon iom post iom kaj kiam la rizo estas mezkuirita, aldonu la urtikfoliojn krudaj aŭ antaŭe iomete duonbrogitaj, senakvigitaj kaj pecete tranĉitaj. Kiam la rizo estas kuirita laŭ via volo, aldonu la buteron, la raspitan sekan fromaĝon, la salon kaj la pipron.
Se vi deziras dekoracii la pladojn, pretigu malpezan fritpaston per faruno, akvo kaj pinĉaĵo da salo, mergu en ĝin 8 krudajn urtikfoliojn, kribru kaj fritu ilin kaj metu po 2 sur ĉiujn pladojn.

Pistita saŭco
- 400 g da folioj de freŝa urtiko
- 25-50 g (4 kuleroj) da pinsemoj aŭ amandoj
- 1 ajlero
- olivoleo aŭ alia oleo kaj salo laŭ via volo

Lavu kaj duonbrogu per malmulte da akvo la urtikon. Por havi unuforman kuiradon, per supkulerego puŝu suben la foliojn. Kribru la urtikon kaj flanke lasu la akvon. Malvarmigu ĝin kaj muelu kune kun

la ajlero, la pinsemoj aŭ amandoj, kaj la salo. Muelu pli se vi deziras la pistitan saŭcon kremkonsista, malpli se vi deziras ĝin grajneca. Aldonu iomete de la akvo flanklasita.
Vi povas spici per ĝi rizon aŭ pastaĵon. Se vi volas konservi ĝin, metu ĝin en hermetikajn ujojn, surŝutu per olivoleo por eviti la formadon de ŝimo kaj oksidadon, kaj fermu. Vi povas konservi 1 semajnon en fridujo, 6 monatojn en frostujo. Kiam vi uzas parton de la pistita saŭco, kovru la restantan per olivoleo.

Duonbrogita kaj subrostita urtiko

Lavu 1 kg-on da urtikaj folioj, boligetu kaj kribru ilin bone. En kontraŭadhera pato kuiru ajleron senŝeligitan kun kelkaj kuleroj da olivoleo. Kiam la ajlero iĝas orkolora, aldonu la duonbrogitan urtikon kaj salon laŭ via plaĉo kaj kuiru dum kelkaj minutoj miksante ofte. Via spicgusta garnaĵo estas preta!

Farĉitaj ravioloj

Por prepari farĉon de ravioloj aŭ ankaŭ de kanelonoj, lavu, duonbrogu kaj kribru urtikon kiel por la antaŭaj receptoj. Dispecetigu ĝin bone por ke ĝi povu amalgamiĝi kune kun selaktaĵo. Spicu per salo kaj, se vi deziras, ankaŭ per pipro kaj muskato.

Buloj

Boligu foliojn de urtiko per sala akvo; senakvigu, vringu kaj haketu ilin. Aldonu boligitajn kaj premrompitajn terpomojn. Amalgamu la kunmetaĵon per ovoj kaj raspita seka fromaĝo, salo, pipro kaj muskato. Faru buletojn, farunumu iomete kaj fritu ilin en varma oleo aŭ, se vi preferas pli leĝeran pladon, baku ilin en forno.

Trinkaĵoj el aveno kaj rizo

de Heidi GOES (Belgio)

Trinkaĵo el aveno

Ingrediencoj: 100-150 gr. da avenflokoj, 1 litro da akvo, iom da salo, eventuale iu dolĉigilo.



Se vi havas tre bonkvalitan miksaparaton, vi povas meti la avenflokojn rekte en ĝin, kaj poste aldoni la akvon kaj salon. Post miksado, vi jam havas vian trinkaĵon preta! Tute ne necesas kuiri ion. Se via miksaparato estas malpli 'peza', prefere lasu la avenflokojn trempiĝi dum la nokto, kaj poste miksu. Tiel vi havos belan trinkaĵon, kun nur minimumaj 'pecetetoj'. Se ili estas tro grandaj, vi povas kribri ilin. Metu la rezulton tuj en la fridujon; kie eblas konservi ĝin dum 3-4 tagoj, sed prefere trinku ĝin pli baldaŭ!

Trinkaĵo el rizo

Ingrediencoj: 50 gramoj da rizo (prefere kompleta, do kun la ŝeleto), 1,5 litroj da akvo, iom da salo.

La labormetodo por riztrinkaĵo estas tre simila al tiu el aveno, sed la plej granda diferenco estas ke ja necesas kuiri la rizon. Trempu la rizon dum kelkaj horoj aŭ nokton en akvo, kaj sekvatage kuiru ĝin kaj lasu ĝin malvarmiĝi. Metu la kuiritan rizon en la miksaparaton kaj aldonu iom de la akvo kiun vi uzis por kuiri. Miksu kaj aldonu iom post iom pli da akvo ĝis vi havas la dikecon kiun vi ŝatas. Aldonu la salon. Se vi volas tre kremecan trinkaĵon, vi povas aldoni 50 ml. da kokoslakto (ne kokosakvo!). La trinkaĵo ĉe mi ne atingis la fajnecon de la aĉetita varianto, sed ĝi taŭgas por ekz. fari kaĉon el aveno por kiu vi kutime uzas ekzemple sojlakton.

Deklaro pri Bestaj Rajtoj aperas en Esperanto

de Silvio CURTIS (Usono)

La Deklaron pri Bestaj Rajtoj iniciatis la grupo *Our Planet. Theirs Too* (Esperante: „Nia Planedo. Ankaŭ Ilia") en Usono en 2011. Ĝi jam fariĝis afero internacia kaj interkontinenta, kun tradukoj en 15 lingvojn, kaj plej ĵuse en Esperanton (por plena malkaŝo, mi helpis en la traduko).

De proksimume dudek jaroj, grupoj aktivantaj por bestaj rajtoj manifestacias por soleni ankaŭ Internacian Tagon de Bestaj Rajtoj en la 10-a de decembro, jam nomita de UN Tago de Homaj Rajtoj. La internacia organizaĵo Igualdad Animal („Besta Egaleco") estas eminenta en tiuj grupoj. Our Planet. Theirs Too decidis en 2011 transpreni la ideon kaj krei apartan tagon por bestaj rajtoj en la unua dimanĉo de junio.

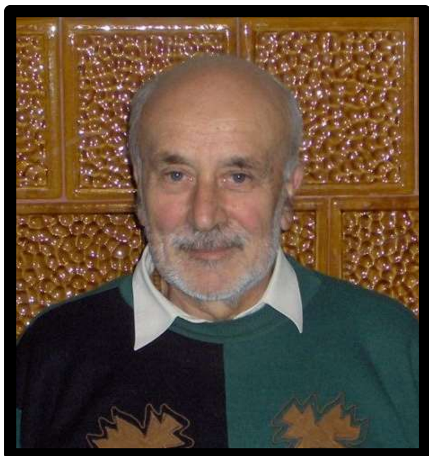
Mi spertis la ceremonion de la tiel nomata Nacia Tago de Bestaj Rajtoj por la unua fojo en 2018 en Losanĝeleso.

En ordinara urba parko, centoj da homoj lokis sin en grandan ortangulon, dum ĉiu portis foton de iu besta viktimo de ekspluatado fare de homoj. Aktivuloj faris solenajn paroladojn kaj kantojn, funebrante la miliardojn da nehomaj animaloj mortigitaj de homoj dum la antaŭa jaro. Ni restis en niaj lokoj minuton plu, silente tenante la konscion en niaj mensoj. Post tio ni disiĝis, oni disvolvis grandegan anglalingvan kopion de la Deklaro, kaj ĉiuj, kiuj ne estis subskribintaj ĝin, subskribis. Bongusta tagmanĝo de kikeraĵaj sandviĉoj finis la ceremonion kaj levis mornajn humorojn en gajon.

Vi povas legi la Deklaron en Esperanto aŭ via loka lingvo ĉe http://declarationofar.org/textSign.php. Ceremonioj por la Tago de Bestaj Rajtoj okazas en diversaj urboj de Norda Ameriko, Eŭropo, Azio, kaj Aŭstralio; vi povas serĉi solenon proksiman al vi ĉe http://thenard.org/2019.php.

La avantaĝoj de stevio – ĝiaj fiziologiaj efikoj

de D-ro Georgo FLENDER (1936-2019) (Hungario)



Stevio (alivorte: mielherbo, *Stevia rebaudiana*) estas mirinda keskaĵo, kiun ekde jarcentoj oni uzas por dolĉigado kaj kuracado. Stevio kiel manĝaĵ-kompletigo stimulas la funkciadon de la hepato, la lieno kaj pankreato, reguligas la nivelon de la sangosukero. Sistemece manĝante-trinkante ĝin, ni spertas pli malofte laciĝemon (bone konatan posttag-mezan ondo-valon, kiam multe da homoj manĝas sukeraĵon, ĉoko-ladon aŭ dolĉaĵon). Interalie, oni mencias la spritan viglecon, pli bonan digeston, la trankvilan dormadon, pli rapidan kuracon de ulcero kaj frotvundo, eĉ ankaŭ mildiĝon de tensio-balanciĝoj.

Menciindas, ke stevio certe havas inflam-baradan, baktericidan kaj fungo-detruan kvaliton, kiu estas taŭga ankaŭ por terapio de diversaj haŭto-problemoj, furunkoj, ruĝiĝoj, piedo-fungo.

La intensan dolĉan guston de la planto donas ĉefe la steviosido, kiu estas en la folioj eĉ 13%. Tiu estas baze sakarido, nome glukozido kiun unue la francaj sciencistoj sukcese eltiris el la folioj de la planto en 1931. Al la dolĉa gusto de stevio pluraj glukozidoj aliĝas, pli precize steviol-biosido (oligoelemento / spur-elemento), rebaudiosido A (2-4%), B (oligoelemento), C (1-2%), D (oligo-elemento), E (oligoelemento), dulcosido A (0,5-1%). Krome estas vitaminoj (C, A) kaj mineraloj (zinko, rutino, magnezio, fosforo, fero ktp.). Iliaj enhavoj ne estas neglektendaj.

Diabeto

Ankaŭ malsanuloj kun diabeto povas konsumi sekure, ĉar ĝi ne altigas la sangsuker-nivelon, tiel same ankaŭ por la malgrasiga terapio stevio estas eminenta helpo

al reduktiĝo de superfluaj kilogramoj, ĉar steviaj glukozidoj digestiĝas sen speciala malkombino, tiel la valoro de la kalorio estas tre malmulta! Ekde jarcentoj estas konate, ke stevio sanigefike influas la funkcion de la pankreato, tial malsanuloj kun diabeto uzas ĝin kiel dolĉigilon. La sciencaj esploroj montris, ke stevio povas reguligi la sangsukeran nivelon, se oni sisteme manĝas ĝin. Kompreneble tio ne indikas, ke ĝi anstataŭas la tradiciajn terapiojn, sed ĝi multe helpas al la rego de la diabeto.

Alta tensio

Aliaj esploroj montris, ke stevio reduktas la altan tension / sangopremon, sed dume la normalan sangopremon ĝi lasas senŝanĝe, do ĉe sanaj homoj ĝi ne kaŭzas la malpliigon de la sangopremo.

Flego de la dentoj kaj gingivo

Stevio estas tre taŭga pro sia kontraŭbakteria efiko kaj pro sia minerala enhavo por la prevento kaj kuracado de buŝmalsanoj. Pro efikaj ecoj en multaj landoj oni preparas el ĝi ankaŭ dentopaston kaj buŝakvon, kiujn oni sukcese uzas kiel terapion por gingivo kaj kontraŭ dentodoloro.

Digesto

Stevio plibonigas la digeston kaj intesto-funkciadon, trankviligas, kvietigas la troŝarĝitan stomakon, tiel ĝi helpas en la preterlaso de pli malgrandaj malbonfartoj. Pro forta fungodetrua efiko, oni povas apliki ĝin bonege ankaŭ por la terapio kontraŭ kandidozo. La plej fortan efikon ni povas akiri, en la formo de teo aŭ alia likvaĵo.

Flegado de haŭto

Kaj ekstere kaj interne aplikate, stevio estas taŭga por kuracado de diversaj haŭtmalsanoj (akneo, dermatito, ekzemo ktp). Ĝi protektas kontraŭ antaŭtempa maljuniĝo de la haŭto, kiun stevio sorĉas, t.e. la haŭto fariĝas juneca kaj elasta. Por kuraci pli malgrandajn vundojn (ekzemple frotvundojn) ni devas ellasi kelkajn gutojn da stevia solvaĵo sur la vunditan haŭton. Tiel la doloro ĉesas rapide kaj ankaŭ la vundo kuraciĝas pli rapide.

Malgrasiĝo

Stevio ne havas kaloriojn. Ĝi povas malpliigi la deziregon pri dolĉaĵoj kaj grasaj manĝaĵoj. Esploroj montris, ke ĝi efike malpliigas la senton de malsato.

Terapio de dependeco

Spertoj montras, ke stevio povas helpi ankaŭ batali kontraŭ diversaj dependecoj. Manĝante ĝin regule, oni malpliigas la deziron pri fumado, alkoholo, manĝado de dolĉaĵoj.

Noto: *La teksto devenas el la informilo de la urba firmao en Füzesgyarnat (departemento Békés, Hungario), kie oni kreskigas kaj prilaboras stevion en la jaro 2018.*

Mallongaj informoj pri pagoj al TEVA

Kiom?
La kutima kotizo estas 20 eŭroj, sed homoj kiuj ne povas tion pagi, povas pagi 15, 10 aŭ 5 eŭrojn. Homoj kiuj tute ne povas pagi, sciigu tion, aŭ ne plu estos konsiderataj membroj. Dumviva membreco estas rekomendata kaj kostas 500 eŭrojn.

Kiam?
Plej facilas pagi fine de la jaro por la venonta kalendara jaro. Sed plej malfrue pagu en marto de la koncerna jaro.

Kiel?
Oni povas pagi al la konto de TEVA ĉe UEA: teva-h. Klarigoj pri tio kiel pagi al UEA aperas en *http://uea.org/alighoj/pag_manieroj.html* kaj en la Jarlibro. Kelkaj Landaj Reprezentantoj havas propran konton. Vi povas informiĝi pri ĝi ĉe via Landa Reprezentanto aŭ la Sekretario. Kiel ajn oni pagas, oni informu pri la pago kaj membriĝo al la Landa Reprezentanto kaj al la TEVA-Sekretario, sciigante siajn nomon kaj adreson.

Atentu: ekde 2020 la membreco kun abono de la papera bulteno kostos 20 EUR. Daŭre eblos pagi malpli ol 20 EUR - tiam vi ricevos la elektronikan version de la bulteno. Ne prokrastu pagi vian membrokotizon, eĉ por pasintaj jaroj :). En la supra dekstra angulo de via adresetikedo estas notita la lasta jaro por kiu vi pagis. Bonvolu memori sciigi la TEVA-sekretarion (sekretario@vegetarismo.info) pri via eventuala nova paperpoŝta adreso kaj pri via retadreso, por ke ni povu kontakti vin facile kaj rapide. Dankon!

ESTRARO DE TEVA – 2019

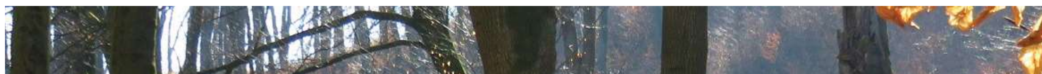
PREZIDANTO	S-anino Heidi GOES, Assebroeklaan 2, BE-8310 BRUGGE goes.heidi@gmail.com	Belgio
VICPREZIDANTO	S-ano József NÉMETH, HU-8531 - IHÁSZ - Fő u. 41/5, jozefo.nemeth@gmail.com	Hungario
ĜENERALA SEKRETARIO kaj KASISTO	S-anino Dorota RODZIANKO (*vidu malsupre ĉe la Sekretariejo*)	Slovakio
ESTRARANO	S-ano Liang ZIMING, prezidanto de Haiming Akademio pri Socialaj Sciencoj en Guangxi, B 2001 Qilin building, Guiya-lu No.11, CN-530000 Nanning, lzm393@qq.com,	Ĉinio

Retadreso por atingi ĉiujn estraranojn kune: estraro@vegetarismo.info

LANDAJ REPREZENTANTOJ

BELGIO	S-anino Heidi GOES (*vidu supre*)	België – Belgique
BRAZILO	S-ano Ivan Eidt COLLING, Cx. P. 1701, Ag. Mal. Deodoro, BR-80011-970, Curitiba, PR. iecolling@yahoo.com.br	Brasil
ĈINIO	S-ano Liang ZIMING (*vidu supre*)	中华人民共和国
DANIO	S-ano Ejnar R. HJORTH, Christiansgade 38, 2, DK-9000 AALBORG ejnarhjorth@mac.com	Danmark
FRANCIO	S-ano Thomas LARGER, 2 rue du verger, FR-56 460 LIZIO, thomas.larger@orange.fr	France
GERMANIO	S-ano Hans-Peter BARTOS, Schillerstr. 9, DE-06114 HALLE nachrichten@bartos.info	Deutschland
HUNGARIO	S-ano József NÉMETH (*vidu supre*)	Magyarország
IRLANDO	S-ano Christopher FETTES, Bloomville House, Geashill, Co. Offaly bloomfettes@eircom.net	Eire – Ireland
ISRAELO	S-anino Luiza CAROL, POBox 1083, IL-2910902 KIRIAT-YAM luizacarol1947@gmail.com	Israel
ITALIO	S-anino Lilia FABRETTO, Via Pietro Cartoni, 12/12, IT-00152 ROMA centro.p@virgilio.it	Italia
JAPANIO	S-ano SAITO Yoshinori, Iizuka 2-2-10-507, Kawaguchi - - SAITAMA, 332-0023 JP. vendredo@nifty.com	Nippon
KAMERUNO	S-anino Chamberline NGUEFACK ZEDONG, chamberline47@gmail.com	Rep. du Cameroun
NEDERLANDO	S-ano Rob MOERBEEK, Zwaansmeerstraat 48, NL - 1946 AE BEVERWIJK moerbeekr@gmail.com	Nederland
POLLANDO	Krzysztof ŚLIWIŃSKI, ul. Dunikowskiego 27/9, PL 20-425 Lublin, oriento@wp.pl	Polska
RUMANIO	S-anino Júlia SIGMOND, Str. Vlahuţă 7/6, RO-400310 CLUJ-NAPOCA jjjusi@gmail.com	România
SLOVAKIO	S-ano Stano MARČEK, Zvolenská 15/21, SK-036 01 MARTIN stano.marcek@gmail.com	Slovensko
SVEDIO	S-ano Jarl HAMMARBERG, Illergatan 1 SE-42671 VÄSTRA FRÖLUNDA	Sverige
SVISLANDO	S-anino Elisabeth EISENEGGER, Saumackerstrasse 59, CH-8032 ZÜRICH eeisenegger@bluewin.ch	Helvetia

Ĝenerala Sekretariejo de Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio (TEVA) ĉe: Dorota RODZIANKO, Víťazná 840/67A, SK-958 04 Partizánske, Slovakio. Retadreso: sekretario@vegetarismo.info



Sekvu nin rete:
vegetarismo.info

fb.com/tevaesperanto
lasuvivi.telegramo.org



ISSN: 2075-1346